



Traversée du Capcir, pays des lacs et du soleil



Une traversée accessible pour découvrir une multitude de lacs dans des paysages ouverts et lumineux, quelques superbes ascensions... et un soupçon d'eaux chaudes !

7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche

- Départ garanti à partir de 5
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FP1PYSO



Les points forts

- une itinérance sans transferts
- une multitude de lacs
- la nuit aux Camporrells
- les bains chauds de Dorres



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/traversee_capcir_pays_des_lacs_soleil.html

Un parcours sans aucun transfert -excepté le dernier jour- débutant par une mise en jambe facile sur un superbe belvédère de la Cerdagne : la Chapelle de Belloch. Une étape à Dorres et ses bains d'eau chaude naturelle en plein air que nous ne manquerons pas d'aller savourer, puis c'est la remontée du Capcir vers les Bouillouses. Les lacs n'en finiront plus de ravir nos yeux émerveillés : perdus dans les forêts de pins, en balcon sur la vallée ou à moitié gelés en altitude, petits, immenses, bicornus, éparpillés dans les pâturages... Nous dominerons cet ensemble lacustre du haut du seigneur des lieux : le Carlit.

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

En Pays Catalan, ces hautes terres ensoleillées et dominées par la masse imposante du Canigou font s'unir le Capcir, la Cerdagne et le Haut Conflent. De cette région émane une subtile harmonie entre l'homme et son environnement. Qu'il s'agisse de religion, de défense ou de savoir-faire, le patrimoine présente de nombreux particularismes.

Au Moyen-Âge, le royaume de France et le royaume d'Aragon se sont disputés le Roussillon et la Cerdagne. Puis les pays catalans furent séparés entre les royaumes d'Aragon et de Majorque. Ce fut enfin la lutte entre la France et l'Espagne, conclue par le traité des Pyrénées en 1659. A travers le temps, ce territoire a vu se construire maintes fortifications pour protéger ses habitants. Il nous reste de ces diverses luttes de nombreux vestiges comme les châteaux médiévaux d'Evol, de la Bastide d'Olette, de Puyvalador, de Nyer, de Prats-Balaguer, les restes de fortifications de villages à Jujols, à Llar, mais aussi les fortifications médiévales de Villefranche-de-Conflent. Au 17^{ème} siècle, l'illustre Vauban marqua de ses ouvrages le pays par un système défensif exemplaire : la citadelle de Mont-Louis.

Les villages de pierres et d'ardoises s'intègrent au paysage comme à Evol, Planès, Rieutort. Les églises romanes abritent des trésors d'art baroque. Citons Formiguères, Réal, Jujols, Llar, Serdinya, Prats-Balaguer, Sauto, La Llagonne et bien sûr Planès. Planès, la toute petite, la magnifique, la curieuse.

Construite au début du 20^{ème} siècle pour désenclaver les hauts plateaux catalans, la ligne ferroviaire du Train Jaune est la fierté et le symbole d'un territoire dont il porte les couleurs. Sans oublier le four solaire d'Odeillo, construit dès 1949 et qui est le premier four solaire du monde Ici, la nature est souveraine et contrastée : ombres et lumières, gorges et plateaux, forêts et landes dans une symphonie de couleurs et d'odeurs. Elle dicte sa loi à l'Homme et les produits de leur vie commune sont visibles partout : terrasses sculptées dans la montagne, orris de bergers ou cortals abandonnés, nombreux cami ramader ou chemins de transhumance.

Le patrimoine culinaire n'est pas en reste : une bonne « ollada » (prononcez ouillade), vous connaissez ? Et toutes les joies de l'eau sont à l'honneur, de la pêche dans les lacs et rivières aux sources d'eaux chaudes de St Thomas-Les-Bains,

JOUR 1

Départ en douceur pour une vue d'ensemble sur la Cerdagne par la Chapelle de Belloc. Poursuite par de jolis sentiers ombragés et cernés de murets à Dorres ; délicieux bain thermal panoramique en plein air. Nuit à Dorres en hôtel.

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 800m / - 600m.

JOUR 2

La **vallée d'Angoustrine** par les hauteurs et le Pla de Mata Negra. En amont, la vallée s'élargit, la forêt laisse place aux pâturages ; puis après avoir changé de rive, nous pénétrons dans la pinède pour une découverte des lacs forestiers de **La Pradelle**, dans un environnement de toute beauté et d'une quiétude que l'on ne voudrait jamais quitter. 3 nuits aux **Bouillouses**.

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 800m / - 600m.

JOUR 3

La ronde bleutée par les lacs et désert du **Carlit**, avec ses lacs innombrables et l'ascension du Carlit à 2921m. Panorama de la Méditerranée aux plus hauts sommets de l'Ariège.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 900m / - 900m.

JOUR 4

Découverte de la **Vallée de La Grave** vers les Etangs Bleus, en cheminant sous le **Pic Péric**. La vallée de la Grave forme un plateau d'aspect marécageux, puis en gagnant de l'altitude on rejoint un autre vallon suspendu ou se succèdent les différents lacs entre 230 et 2500m d'altitude.

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 450m / - 450m.

JOUR 5

Les sentiers des sources de l'Aude, **les estives de La Balmeta**, la myriade de **lacs des Camporells** et son refuge dans un décor idyllique. Le parcours évolue dans un relief très évasé où l'on perd la notion de distance.

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 550m / - 300m.

JOUR 6

Magnifique descente par la **vallée du Galbe**. Les jours précédents nous ont habitué à des reliefs évasés, de type nordique, lumineux ; ici la vallée glacière du Galbe a un caractère plus abrupt et encaissé. Transfert et nuit dans la vallée.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 150m / - 1000m.

JOUR 7

Dispersion.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

A 9h en gare de Latour-de-Carol.

FIN DU SÉJOUR

Dispersion à 9h à Latour-de-Carol.

ACCÈS AU LIEU DE RV

EN TRAIN : train de nuit direct pour Latour de Carol, depuis Paris. Sinon TGV ou trains inter-cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux jusqu'à Toulouse puis TER jusqu'à Latour de Carol. Tél SNCF : 36 35. <http://www.voyages-sncf.com/>

EN AVION : L'aéroport le plus proche est celui de Toulouse-Blagnac. De l'aéroport, navette toutes les 20 min. pour la gare SNCF Toulouse-Matabiau (environ 5 € et 20 à 45 min. de trajet). <http://www.toulouse.aeroport.fr/>

De la gare, prendre un train pour Latour de Carol.

EN VOITURE : Latour de Carol est accessible de Toulouse par l'Autouroute des Deux Mers A61, puis par l'A66 et la D820. De Montpellier et Béziers, par l'A9-sortie n°41, puis plus loin direction Andorre-Prades par la N116 .

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager : <http://www.covoiturage.fr/>

PARKING

Parking non gardé de la gare de Latour de Carol. Gratuit.

Eventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- Chambres d'hôtes et gîte d'étape Cal Viatger (www.gite-cerdagne.com), 7 rue de la Halte à Enveigt. Petit parking (places limitées) gratuit dans la cour de l'établissement. Tél : 04 68 04 02 71. Mail : cal.viatger@wanadoo.fr

- Résidence Mirasol (<http://www.vacances-balneo-cerdagne.com/>), 11 av. du Belvédère de Cerdagne à Enveigt, à 800m de la gare. Très bel ébergement de charme avec Spa et restaurant, s'assimilant davantage à un hôtel, parking public à proximité. Tel: 04 68 04 29 25. Mail : residence.mirasol@sfr.fr

Adresse d'hébergement plus éloigné :

- Auberge Catalane (<http://www.auberge-catalane.fr/index.php>), 10 av. de Puymorens à Latour de Carol. Hébergement de charme. Tel: 05.61.65.16.46. Mail : auberge-catalane@orange.fr

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

5

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

NIVEAU

4 à 6 h de marche sur sentier, avec des dénivelés de 300 à 900 m. Parfois quelques passages hors sentiers le J3. Quelques ascensions optionnelles.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins sauf à l' hébergement du J5 (duvet inutile).

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état et spécialiste de la région.

HÉBERGEMENT

1 nuit en chambre double, 1 nuit en gîte d'étape / chambres d'hôtes (répartition aléatoire), 4 nuits en refuge gardé dont celui des Camporells dans un cadre sublime.

REPAS

Nous pique-niquerons le midi.

DÉPLACEMENTS

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

De manière exceptionnelle, nous pouvons être amenés à vous solliciter quelques jours ou semaines avant le départ pour utiliser votre véhicule personnel, moyennant une indemnité forfaitaire. Vous n'aurez évidemment aucune obligation d'accepter cette proposition, mais sachez que les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés « tous risques » par nos soins.

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

Les boissons, les frais d'inscription et l'assurance.

FORMALITES_FT

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

PENSEZY

Idées sympas :

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe.

Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

■ ÉQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui séchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

Évitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants chauds
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- des mouchoirs
- du papier toilette

- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

■ **EN SAVOIR PLUS...**

CARTOGRAPHIE

Carte au 1/50000ème. « Cerdagne, Capcir ». Rando Editions, carte N8.

SUR LE WEB

<http://www.capcir-pyrenees.com/>

ADRESSES UTILES

Maison du Capcir - Tél. : 04 68 04 49 86

■ **ASSURANCES**

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour la **perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

